



# Multimodale Schmerztherapie

Sie leiden schon lange unter Schmerzen, die einfach nicht besser werden oder sogar zunehmen? Das kann bedeuten, dass sich der Schmerz als Krankheitsbild verselbständigt hat. Die Deutsche Schmerzgesellschaft spricht von chronischen Schmerzen, wenn sie über das Ausmaß einer akuten Ursache hinaus nicht nachvollziehbar lange anhalten.<sup>1</sup> Weil an diesem Prozess mehrere Faktoren beteiligt sind, kann es sinnvoll sein, auch die Behandlung in die Hände mehrerer Experten zu legen. Genau das leistet die multimodale Schmerztherapie.

## Multimodale Therapie versus „klassische Schmerztherapie“

Treten Schmerzen erstmals auf, dann in der Regel, weil unsere Schmerzrezeptoren eine Schädigung des Gewebes wahrnehmen. Ein Bandscheibenvorfall schmerzt, weil z. B. ein Nerv eingeklemmt ist. Eine offene Wunde schmerzt unter anderem, weil die Haut verletzt wurde. Die Suche nach der Schmerzursache und deren Behandlung durch entsprechende Fachärzte steht deshalb bei der „klassischen Schmerztherapie“ im Vordergrund. Wenn aber die Schmerzursache an sich nicht behoben werden kann oder angewandte Maßnahmen nicht schnell genug wirken, können viele Faktoren dazu beitragen, dass sich der Schmerz als Krankheitsbild verselbständigt und chronisch wird.<sup>2</sup>

## Schmerzen interdisziplinär im Team behandeln

Eine ganzheitliche – multimodale – Behandlung bedeutet für den Betroffenen, dass er durch mehrere Spezialisten mit individuell auf ihn abgestimmten Maßnahmen betreut wird. Diese Methoden gehen über die reine Gabe von Schmerzmitteln weit hinaus. Zu den Spezialisten, die sich bei einer multimodalen Therapie absprechen, gehören in der Regel:<sup>3</sup>

- Fachärzte, je nach individueller Situation des Patienten, z. B. Schmerzmediziner, Orthopäden, Neurologen, Diabetologen, Kardiologen
- Psychologen oder Psychotherapeuten
- Physiotherapeuten

Neben der Verordnung oder Durchführung von Maßnahmen, begleiten diese Spezialisten den Patienten, erklären Zusammenhänge und passen die Maßnahmen bei Bedarf an.<sup>4</sup>



# Multimodale Schmerztherapie

## Maßnahmen einer multimodalen Schmerztherapie

Zum Einsatz kommen bei der multimodalen Schmerztherapie ganz verschiedene Maßnahmen. Grundsätzlich unterscheidet man körperliche und psychologische Therapien. Eingesetzt werden Sie in der Regel in Kombination.

### Zur körperlichen Therapie zählen beispielsweise:<sup>5</sup>

- Physiotherapie
- Sporttherapie
- Wahrnehmungsschulung
- Wärmetherapie
- Physikalische Therapie
- Atemtherapie
- Körperliche Aktivierung
- Ergotherapie
- Arbeitstherapie
- Akkupunktur

### Die psychologische Therapie beinhaltet unter anderem:<sup>5</sup>

- Schmerzbewältigungstraining
- Entspannungstraining
- Training gesunden Verhaltens
- Partnertherapie
- Veränderung schmerzfördernder Bedingungen
- Informationsgruppen rund um den chronischen Schmerz
- Stressbewältigungstraining
- Biofeedback
- Training sozialer Kompetenz

Vielleicht haben Sie einige dieser Maßnahmen schon vergeblich ausprobiert und fragen sich, warum sie jetzt im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie helfen sollen. Es ist richtig: Auch die multimodale Schmerztherapie bedient sich keiner komplett neuen Maßnahmen. Das Besondere ist, dass die Maßnahmen nicht einzeln, sondern in einer Kombination miteinander angewendet werden, die genau auf Ihren Alltag und Ihre Bedürfnisse angepasst sind. Dadurch können sich die Maßnahmen gegenseitig positiv verstärken und darüber eine größere Wirkung entfalten.<sup>6</sup>





# Multimodale Schmerztherapie

Ganzheitlich zum Ziel: Den Alltag wieder genießen



Ziel der multimodalen Schmerztherapie ist es, die Selbstwirksamkeit nachhaltig zu steigern. Betroffene lernen, wie Sie Ihren Alltag mit einer möglichst geringen Menge an Schmerzmitteln so gestalten können, dass Sie durch Ihre Erkrankung so wenig wie möglich eingeschränkt sind.<sup>1</sup> Es hat sich z. B. gezeigt, dass sich schon durch eine Reduktion der Schmerzen um ca. 40 % eine Verbesserung der, durch den Schmerz eingeschränkten, körperlichen, psychischen und sozialen Fähigkeiten erzielen lässt. Das spielt eine wichtige Rolle, um die Schmerzspirale zu durchbrechen und damit die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.<sup>5</sup>

## Quellen

1. Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.: Akute und chronische Schmerzen; abrufbar unter <https://www.dgss.org/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/akute-und-chronische-schmerzen/> (zuletzt abgerufen 08/2018).
2. H.-G. Nobis et al (Hrsg.): Schmerz-eine Herausforderung; DOI 10.1007/978-3-662-48974-1\_1; Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016.
3. kaia Magazin: Multimodale Schmerztherapie; abrufbar unter <https://www.kaia-health.com/magazine/de/rueckenbehandlungen/multimodale-schmerztherapie/> (zuletzt aufgerufen 07/2018).
4. Prof. Dr. M. Schiltenswolf: Multimodale Schmerztherapie; Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg; abrufbar unter [https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/orthopaedie/pdf/multimodale\\_schmerztherapie.pdf](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/orthopaedie/pdf/multimodale_schmerztherapie.pdf) (zuletzt abgerufen 08/2018).
5. Dr. H. Ottenjahn: Multimodale Therapie bei chronischen Schmerzen; abrufbar unter <https://www.nervenschmerz-ratgeber.de/behandlung/multimodale-schmerztherapie/> (zuletzt abgerufen 07/2018).
6. Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: Multimodale Schmerztherapie - der trainingswissenschaftliche Aspekt; abrufbar unter <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2009/heft-2/multimodale-schmerztherapie-der-trainingswissenschaftliche-aspekt/> (zuletzt abgerufen 07/2018).